Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №124 комбинированного вида»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №124 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №124 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА"
Дата: 2023.11.11 13:56:44 +03'00'

Утверждаю
Заведующая МДОУ
«Детский сад №124»
_____ Е.Г.Савина

Приказ № 1/5- од от 01.09.2023 г.

Принята на заседании педагогического совета №1 от 31.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА): **«ЗДОРОВЯЧОК»**

Возраст детей: 3-4 года

Срок реализации программы: 1учебный год

Составила: Мулюхина Наталья Николаевна,
воспитатель высшая
квалификационная категория

Саранск 2023-2024

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование дополнительной образовательной услуги	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА: ЗДОРОВЯЧОК
Организация исполнитель программы	МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 124 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»
Заведующая	Савина Елена Геннадьевна
Целевая группа	Дети 3-4 лет
Руководитель программы	Мулюхина Наталья Николаевна, воспитатель, высшая квалификационная категория
Цель программы	Укрепление здоровья детей; совершенствование их физического развития; ранняя профилактика нарушения осанки
Направленность программы	Физкультурно -оздоровительная
Ожидаемые результаты	• ребенок будет знать, к чему приведёт нарушение осанки; • получит практические навыки контроля над своей осанкой; • укрепит мышечный корсет; • проявит интерес к занятиям физической культуры.
Срок реализации программы	Один учебный год

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная. Известно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. При недостатке движений наблюдается, как правило, ослабление физиологических функций, понижается тонус и жизнедеятельность организма. Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, их эластичность. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым, повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При применении физический упражнений, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям, стрессам и т.д. Это происходит быстрее, если используются гимнастические упражнения, спортивные игры, закаливающие процедуры и пр. При многих заболеваниях правильно дозированные физические нагрузки замедляют развитие болезненного процесса и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций. Таким образом, под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Нарушения осанки являются одним из наиболее распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Возникшие заболевания такого рода создают благоприятные условия для возникновения ряда других функциональных и морфологических расстройств здоровья в детстве, а так же впоследствии оказывают отрицательное влияние на течение многих заболеваний у взрослых. По некоторым данным, число детей с нарушениями осанки достигает 30 - 60 %. Осанка - это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Она отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из показателей здоровья. В формировании

правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его. Осанка обусловлена как наследственностью, так и влиянием различных внешних факторов. Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей и находятся в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режима.

Отличительные особенности программы. Особенность программы заключается в комбинировании элементов традиционных и современных оздоровительных технологий в работе с детьми дошкольного возраста, а также в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в физкультурно – оздоровительной работе по дополнительному образованию.

Адресат программы: дети 3 - 4 лет (младший дошкольный возраст)

Объем программы: 1 год обучения, 32 занятия - 8 часов

Формы обучения и виды занятий. **Формы** обучения по физкультуре разнообразны. Основными формами работы с детьми на занятии являются: 1) фронтальные; 2) индивидуальные; 3) групповые; 4) в парах. Формы проведения занятий выбираются, в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий.

Виды занятий:

№ п/п	**Название**	**Структура физкультурного занятия**		
		Вводная	**Основная**	**Заключительная**
1.	Учебно-тренирующие	Разные виды ходьбы; упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег	Общеразвивающие упражнения основные движения, подвижные игры	Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения
2.	Сюжетные	Любые физические упражнения, знакомые детям, органично сочетаемые с сюжетом занятия		
3.	Игровые	Игра средней	2-3 игры с	Малоподвижная

		подвижности (разминка)	разными видами движений (последняя большой подвижности)	игра
4.	Тематические	С одним видом физических упражнений: велосипед, лыжи, плавание и др.		
5.	Комплексные	С элементами развития речи, математики, конструирования и т.д. по типу занятий № 1-3, но с включением дополнительной задачи из других разделов программы, которая решается через движения		
6.	Контрольно-учетные	Проводятся в конце квартала, года для получения информации об овладении детьми основными движениями, физическими качествами		

Принципы построения занятий:

1. Индивидуальный подход в методике и дозировке физических упражнений.
2. Подбор физических упражнений по анатомическому признаку.
3. Подбирать упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа.
4. Выполнение упражнений с различной амплитудой.
5. Разнообразие и новизна в подборе упражнений
6. Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки - физические упражнения чередуют с отдыхом.

Режим занятий: 1 раз в неделю, вторая половина дня.

Продолжительность проведения занятий 15 мин (младший дошкольный возраст)

Планируемые результаты и способы определения их результативности

ребенок будет знать, к чему приведёт нарушение осанки;

- получит практические навыки контроля над своей осанкой;
- укрепит мышечный корсет;
- проявит интерес к занятиям физической культуры.

дети должны владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
- силой мышц спины и ног, быть выносливыми и сообразительными.

уметь:

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;
- пользоваться приобретёнными умениями и навыками;
- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;
- использовать типы координации движений;
- показать правильную осанку;
- пользоваться культурой движений в повседневной жизни.

Способы определения результативности: Физическое воспитание детей дошкольного возраста будет результативным только в том случае, если в раннем возрасте ребенок получит все, что необходимо для качественного созревания мышц, всестороннего развития ребенка в соответствии с требованиями по сохранению и укреплению здоровья и обеспечению безопасности жизни.

Показатели эффективности занятия по физической культуре:

Задачи занятий	**Содержательная направленность**	**Критерии результативности**
Образовательные	Формирование двигательных умений, знаний по физкультуре	Овладение детьми двигательными умениями на уровне поставленных задач
Оздоровительные	Развитие систем и функций организма; укрепление здоровья	Оптимальность физических нагрузок, двигательной активности; наличие закаливающих моментов.
Воспитательные	Умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Развитие интереса к занятиям по физкультуре.	Наличие специальных ситуаций, активизирующих мышление, выбор способа поведения; эстетическая обстановка. Положительный эмоциональный тонус детей.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: итоговые занятия, участие в физкультурных праздниках и соревнованиях, показательные выступления.

Цель и задачи программы

Целью программы кружка является создание мощного мышечного корсета, способствующего стабилизации позвоночника, через выработку достаточной силы и выносливости мышц туловища.

Задачи:

Оздоровительные

1. Формировать и закреплять на занятиях по корригирующей гимнастике навыка правильной осанки.
2. Стимулировать устойчивый интерес к систематической двигательной активности и положительной мотивации на здоровый образ жизни.
3. Формировать знания о здоровом образе жизни;

Развивающие

4. Развивать качества личности, необходимые для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

Воспитательные

5. Воспитывать валеологическую культуру детей.

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

Тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество занятий	Количество часов		Общее количество часов
			Теория	Практика	
1	Контроль Подготовленности	1	-	15 мин	15 мин
2	Вводные испытания	1	15 мин	-	15 мин
3	Основная часть	28	2 ч 30 мин	4 ч 30 мин	7 ч
6	Контроль подготовленности	1	-	15 мин	15 мин
7	Контрольные игры и соревнования	1	5 мин	10 мин	15 мин
	Итого	32	2 ч 50 мин	5 ч 10 мин	8 ч

Учебно – тематический план

№ п/п	Разделы	Теоретические часы	Практические часы
	1. Контроль подготовленности	**-**	**15мин**
1.1	Ловкость	-	3мин
1.2	Выносливость	-	3мин
1.3	Равновесие	-	3мин
1.4	Гибкость	-	3мин
1.5	Упражнения у стены	-	3мин
	2. Вводное испытание	**15мин**	-
2.1	Слайдовая презентация «Внешнее строение человека»	3мин	-
2.2	Д/и «Фигура человека»	3мин	-
2.3	Техника безопасности и правила поведения в зале	3мин	-
2.4	Д/и «Полезно – вредно»	3мин	-
2.5	Знакомство с комплексом	3мин	-
	3. Основная часть	**2 ч 30 мин**	**4 ч 30 мин**
3.1	«Мой организм» Комплекс упражнений	5мин	10 мин
3.2	«Части тела» Комплекс упражнений	5мин	10 мин
3.3	«Кожа» Комплекс упражнений	5мин	10 мин
3.4	«Слух» Комплекс упражнений	5мин	10 мин
3.5	«Дыхание» Комплекс упражнений	5мин	10 мин
3.6	«Зубы»	5мин	10 мин

	Комплекс упражнений		
3.7	«Что у меня внутри» Комплекс упражнений	5мин	10 мин
3.8	«Для чего человеку нужна пища» Комплекс упражнений	5мин	10 мин
3.9	«Зачем человеку язык» Комплекс упражнений	5 мин	10мин
3.10	«Кости, мышцы и суставы» Комплекс упражнений	5 мин	10мин
3.11	«Как обращается кровь» Комплекс упражнений	5 мин	10мин
3.12	«Личная гигиена человека» Комплекс упражнений	5 мин	10мин
3.13	«Правила о том, как беречь уши» Комплекс упражнений	5 мин	10мин
3.14	«Правила о том, как беречь глаза» Комплекс упражнений	5 мин	10мин
3.15	«Друзья Мойдодыра» Комплекс упражнений	5 мин	10мин
3.16	«Письмо ко всем детям по одному очень важному делу» Комплекс упражнений	5 мин	10 мин
3.17	«Мои привычки» Комплекс упражнений	5 мин	10 мин
3.18	«О правильном питании» Комплекс упражнений	5 мин	10мин
3.19	«Послушай и запомни» Комплекс упражнений	5 мин	10мин
3.20	«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу» Комплекс упражнений	5 мин	10мин

3.21	«О дружбе и друзьях» Комплекс упражнений	5 мин	10 мин
3.22	Закаляйся, если хочешь быть здоров» Комплекс упражнений	5 мин	10 мин
3.23	«Не ешь снег и сосульки» Комплекс упражнений	5 мин	10 мин
3.24	«Наш друг – утренняя зарядка» Комплекс упражнений	5 мин	10 мин
3.25	«Чистота – залог здоровья» Комплекс упражнений	5 мин	10 мин
3.26	«Движение – это жизнь» Комплекс упражнений	5 мин	10 мин
3.27	«Не играй с бродячими животными» Комплекс упражнений	5 мин	10 мин
3.28	«Ожоги» Комплекс упражнений	5 мин	10 мин
	4. Контроль подготовленности	**-**	**15мин**
4.1	Ловкость (обегание предметов)	-	3мин
4.2	Выносливость (приседание)	-	3мин
4.3	Равновесие	-	3мин
4.4	Гибкость (наклоны вперед)	-	3мин
4.5	Упражнения у стены	-	3мин
	5.Контрольные игры и соревнования	**5 мин**	**15мин**
5.1	Приветствие	2 мин	
5.2	Комплекс «Вот какие мы!»	-	10мин
5.3	Слайдовая презентация «Спортивные успехи»	**3 мин**	
	Итого	**2 ч 50 мин**	**5ч10мин**

Содержание дополнительной образовательной программы

1 Раздел: контроль подготовленности включает в себя мониторинг умений и навыков по следующим физическим качествам: ловкость, выносливость, равновесие, гибкость и упражнения у стены. На данном этапе проводится изучение особенностей опорно-двигательного аппарата, физического развития с выявлением нарушений. Техническое и материальное оснащение: гимнастические коврики, бубен, шпагат, массажные коврики.

2 Раздел: вводные испытания дает общие правила техники безопасности на занятиях по корригирующей гимнастике и в спортивном зале. Что такое гимнастика? А также обучающиеся знакомятся с внешним строением человека. Техническое и материальное оснащение: магнитофон, аудиозаписи, видеозаписи, проектор, гимнастические коврики, бубен, шпагат, массажные коврики.

3 Раздел: теоретическая практика включает различные беседы по вопросам гигиены, питания, закаливания, строения человека, беседы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д.
Приобретаются знания о своем организме, о личной гигиене, о сущности закаливания, а также о влиянии занятий корригирующей гимнастики на организм. Техническое и материальное оснащение: магнитофон, аудиозаписи, видеозаписи, проектор, дидактические предметы.

4 Раздел: коррекционные упражнения – на данном этапе формируются умения и навыки укрепления опорно-двигательного аппарата и физического развития. Разработаны 16 комплексов по корригирующей гимнастике. В содержание гимнастики входят строевые (упражнения в построении и перестроении), общеразвивающие и основные движения. Техническое и материальное оснащение: магнитофон, аудиозаписи, гимнастические коврики, бубен, шпагат, массажные коврики, корригирующие дорожки (ребристая, пуговицы, вязанная, следы, крышечки)

5 Раздел: игры. Игры развивают память, инициативу, волевые качества, восприятие пространственной и временной ориентировки, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную систему, активизируют обмен веществ,

развивают двигательный аппарат. Игры помогают формировать эмоционально-волевую сферу и нравственные качества. В проект включены дидактические и подвижные игры, дидактические упражнения. Техническое и материальное оснащение: магнитофон, аудиозаписи, атрибуты к дидактическим и подвижным играм.

6 Раздел: контрольные испытания. Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат. Контрольные испытания позволяют родителям, преподавателям, обучающимся увидеть результат своего труда. Техническое и материальное оснащение: гимнастические коврики, бубен, массажные коврики, корригирующие дорожки.

7 Раздел: контрольные игры и упражнения позволяют закреплять навык правильной осанки. Стимулировать устойчивый интерес к систематической двигательной активности и положительной мотивации на здоровый образ жизни. Техническое и материальное оснащение: магнитофон, аудиозаписи, видеозаписи, проектор, гимнастические коврики, бубен, шпагат, массажные коврики, корригирующие дорожки.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Структура и содержание занятий по корригирующей гимнастике:

1) *вводная часть*: построения и перестроения, разные виды ходьбы и бега, физические упражнения на внимание;

2) *основная часть*: общеразвивающие упражнения; обучение и совершенствование основных и спортивных движений; подвижные игры;

3) *заключительная часть*: ходьба в спокойном темпе с дыхательными упражнениями или спокойная игра, целью которых является приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние; вместо игры проведены несложные упражнения - лежа на полу, выполняемые в замедленном темпе.

Продолжительность каждой части соответственно равняется 1-2,
10-13, 2-3 минуты, что в целом составляет 15 минут для младших дошкольников; 3-4, 13-18, 2-3 минуты для детей среднего и старшего дошкольного возраста, что составляет 20-25 минут занятия.

Организация детей на занятии. Чтобы создать условия для удобного и многократного повторения движений, педагог использует разные способы организации детей в зависимости от задач занятия, размеров помещения, наличия оборудования и пр.

Содержание работы	На что обратить внимание
ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЮ - продумать содержание, подготовить оборудование, пособия, наметить конечные результаты	Учесть этапы обучения; Предусмотреть достаточную площадь, гигиену, одежду, обувь, удобно разместить пособия
РАЗМИНКА - подготовить организм к нагрузке, вызвать интерес к занятию: продумать целесообразность движений, их разнообразие по построению, направлению, темпу, способу выполнения, нагрузке	Не допустить длительных бесцельных движений; дать четкие, краткие организационно-методические указания; продумать ритмическое сопровождение (счет, бубен, грамзапись, музыкальное сопровождение)
ОБЩРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ - научить выполнять с наибольшей пользой для организма (правильная осанка, дыхание, и.п., темп, и т.п.)	Предусмотреть название упражнений, смену н.п. для каждого, их разнообразную подачу (по показу воспитателя, ребенка, по названию, проговариванию и т.д), различное ритмическое сопровождение (счет, слово, звук, музыка, выполнение в свободном тенте); выделить 1-2 наиболее важных элемента, объяснить детям
ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ - научить выполнять в целом –	Создать условия для многократного творческого повторения движений,

на I этапе, элементам техники - на II, творческому исполнению - на III	продумать методы обучения, опенку; каждое обращение к детям должно быть четким, кратким, образным, вызывать у детей желание к выполнению движений
ПОДВИЖНАЯ ИГРА - совершенствовать движения, обеспечивать пик нагрузки, формировать нравственно-волевое поведение	Объяснить игру (с учетом возраста детей, новизны игры, для старших - выделить правила); распределить роли (на каждом занятии по-разному); использовать всю возможную площадь; добиваться соблюдения правил, качественного творческого выполнения движений; регулировать нагрузку
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - восстановить пульс и дыхание	Не допустить резкой остановки после бега и других нагрузочных упражнений; восстановить дыхание, начиная с ускоренной ходьбы с постепенным замедленней темпа, включением дыхательных упражнений, игры малой подвижности

Методы и приемы, используемые на занятиях по корригирующей гимнастике: объяснение, показ упражнений инструктором, ребенком, использование наглядных пособий, имитация, звуковые ориентиры, индивидуальная работа, игровые методы, ритмическая гимнастика для повышения интереса к занятиям.

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

1. Необходимо строго придерживаться принципа постепенного наращивания нагрузки по мере адаптации ССС, и улучшения тренированности организма, начиная с простых и легких игр.

2. Необходимо стимулировать двигательную активность детей введением в игру эстафет, элементов соревнования, игр, вызывающих яркие положительные эмоции, например, путем привлечения образов сказочных героев, образов

животных, проводить игры с обручами, скакалками, мячами, палками, использовать и специальное оборудование (гимнастические стенки и скамейки).

3. Для того, чтобы каждая игра становилась потребностью, нужно чтобы она отражала близкую и понятную ребенку действительность, лучше отраженную в сказочной форме, учитывая возраст детей и уровень их развития. Очень помогает такому восприятию созданные художником картинки - многофигурные животные композиции, отражающие содержание игры. Дети знакомятся с ними перед проведением игры в самом начале ее разучивания, а также во время дополнительных разъяснений в процессе во время проведения игры. Такая методика способствует более быстрому пониманию стоящих в игре задач, их решению.

Для лучшего эмоционального подъема использовать игры с музыкальным сопровождением.

Список источников

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" План действий по модернизации общего образования на 2011 - 2015 годы (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. № 1507-р).
3. Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.12.2011, регистрационный номер 19644).
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ от 06.10.2009.№373 Минобрнауки России, зарегистрирован в Минюсте России 22.12.09 г., рег № 17785).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ от 17.12.2010.№1897 Минобрнауки России, зарегистрирован в Минюсте России01.02.2011 г., рег № 19644).
6. Профессиональный стандарт педагога /Утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. №544н.
7. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников. Приказ Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106 "Об утверждении федеральных требований к "образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников"
8. СанПиН 2.4.2. 2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”.

Интернет-ресурсы:

1. http://standart.edu.ru [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];
2. http://school-collection.edu.ru [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];
3. http://pedsovet.su [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];
4. http://bibliofond.ru [Электронная библиотека «Библиофонд»];
5. http://www.uchportal.ru [Учительский портал];
6. http://www.методкабинет.рф [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];
7. http://indigo-mir.ru [Сайт Центра дистанционного творчества];
8. http://www.pandia.ru [Портал «Энциклопедия знаний»];
9. http://pedsovet.org [Всероссийский интернет-педсовет];
10. http://www.drofa.ru [Сайт издательства «Дрофа»];
11. http://www.fipi.ru [Сайт Федерального института педагогических измерений];
12. http://easyen.ru [Современный учительский портал];
13. http://www.openclass.ru [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];
14. http://window.edu.ru [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
15. http://www.moluch.ru [Сайт журнала «Молодой ученый»].
16. http://bankprogramm-dod.ru [Интернет ресурс «Программы дополнительного образования детей»]
17. http://dopedu.ru/ [информационно методический портал Образование]

Печатная литература:

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте.-М.: Медицина, 1990.-192с.

2. Вайнруб Е. М., Волощук А.С. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больных сколиозом. Библиотека практического врача.-К.: Гигиена здоровья, 1988.-120с.

3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 109с.

4. Герцен Г.И. Лобенко А.А. Реабилитация детей с поражением опорно-двигательного аппарата в санаторно-курортных условиях. - М.: - Медицина, 1991 - 272 с.

5. Дубровский В.И. Лечебная физкультура. - М.: Владос,1999.-607с.

6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с. Подробнее.

6. Курпан Ю.И., Талабум Е.А. Физкультура формирующая осанку.- М.: Физкультура и спорт, 1990.- 32.

7. Малыгина В.И. Нагрузочное тестирование в оценке реабилитационного потенциала: Методическое пособие.- Симферополь, 2004.-54с.

8. Приходько В.С., Пархоменко Л.К. Лечебная физкультура в клинике детских болезней. - Киев: Здоров'я, 1981 - 215 с.

9. Сермиев Б.В., Атаев А.К. Мерлен А.В. Физическое воспитание в семье. - К.: Здоров'я, 1986. - 259 с.

10. Спортивная медицина, лечебная физкультура массаж. Под редакцией Попова С.Н. - М.: 1985. -280 с.

11. Спекторов В. Б. Подвижные и спортивные игры на курортах и в санаториях. - Киев. Здоров'я, 1987 - 95 с.

12. Сравочник по детской лечебной физкультуре (под редакцией М.И. Фонарева) - Л.: Медицтна, 1983 - 360 с.

13. Хамзин Х. Сохранить осанку - сберечь здоровье Знание, - 1993. - №1 - 96 с.

14. Штеренгерц А. Е, Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы у детей. - К.: Здоров'я,, 1989. - 192 с.